

## 春野菜を上手に摂ろう ～野菜の力で元気アップ～



### <献立>

- ・玄米ごはん
- ・春野菜の炒め物
- ・トマトサラダ
- ・豆腐とオクラの中華スープ

熱量  
**533Kcal**

炭水化  
**69.2g**

食塩  
**1.9g**

### 【春野菜の炒め物】

(材料:1人分)

卵	1 個	① キャベツは4cm角、玉ねぎは1cm幅、アスパラは斜め薄切りにし、きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。 にんにくはみじん切りにする。  ② 熱したフライパンに油をしき、卵を軽く炒めいったん取り出す。  ③ フライパンに油をしき、にんにく・桜えびをいれ、香りが出るまで軽く炒める。 キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、きくらげを加え、鶏ガラスープの素をふりいれ全体を炒める。  ④ 最後に卵を戻し入れて軽く炒め合わせる。
油	小さじ 1	
キャベツ	80 g	
たまねぎ	60 g	
アスパラガス	20 g	
乾燥きくらげ	1 g	
にんにく	1/3 片	
桜えび	1 g	
油	小さじ 1	
鶏がら		
スープの素	小さじ 1	

### 【トマトサラダ】

(材料:1人分)

トマト	60 g	① トマトは輪切りにし、ブロッコリースプラウトと一緒に盛り付ける。  ② 合わせ調味料を盛り付けしたトマトにかける。
ブロッコリー		
スプラウト	2 g	
穀物酢	小さじ 1	
オリゴ糖	小さじ 1	

## 【豆腐とオクラの中華スープ】

(材料:1人分)

絹豆腐	40 g	① 豆腐は1.5cm角に切る。 オクラは輪切りにし、長ネギは斜め薄切りにする。  ② 鍋に水・鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰してきたら豆腐、オクラ きくらげ、最後にねぎを入れ、黒こしょう・ごま油で味を整える。
オクラ	1 本	
長ネギ	10 g	
きくらげ	0.5 g	
水	1/2 カップ	
鶏がら		
スープの素	1 g	
ごま油	1 g	
黒こしょう	少々	

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★春野菜の炒め物</b>							
卵	60	94	7.4	6.4	0.2	0.0	0.2
油	5	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
キャベツ	80	18	1.0	0.2	4.2	1.4	0.0
たまねぎ	60	21	0.6	0.1	5.0	0.9	0.0
アスパラガス	20	4	0.5	0.0	0.8	0.4	0.0
乾燥きくらげ	1	2	0.1	0.0	0.7	0.6	0.0
にんにく	1	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
干しえび	1	3	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
油	5	46	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
鶏がら スープの素	2.5	5	0.3	0.0	0.9	0.0	1.2
小計		240	10.6	16.7	12.1	3.4	1.4
<b>★トマトサラダ</b>							
トマト-生	60	11	0.4	0.1	2.8	0.6	0.0
ブロッコリースプラウト	2	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
穀物酢	6	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
オリゴ糖	2	3	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		16	0.4	0.1	3.1	0.6	0.0
<b>★豆腐とオクラの中華スープ</b>							
絹豆腐	40	25	2.1	1.4	0.8	0.1	0.0
オクラ	10	3	0.2	0.0	0.7	0.5	0.0
長ネギ	10	3	0.1	0.0	0.8	0.3	0.0
乾燥きくらげ	0.5	1	0.0	0.0	0.4	0.3	0.0
水	100	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏がら スープの素	1	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.5
ごま油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		43	2.5	2.4	3.1	1.2	0.5
<b>★玄米ごはん</b>							
ご飯(精白米)	70	118	1.8	0.2	26.0	0.4	0.0
ご飯(玄米)	70	116	2.0	0.7	24.9	1.0	0.0
小計		234	3.8	0.9	50.9	1.4	0.0
合計		533	17.3	20.1	69.2	6.6	1.9

＜春野菜の炒め物1人前の材料＞



### ★栄養士からのコメント★

春は芽生えの季節ですね。春野菜は通年出回るものと比べると柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。  
春キャベツはビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける働きがあると言われるビタミンU(別名キャベジン)が含まれています。また、アスパラガスにはアスパラギン酸が含まれていて「免疫力アップ」「疲労回復」など多くの効果が期待されています。冬の間代謝が落ちた身体を春野菜で目覚めさせ、心身ともに活発な状態へと調整していきましょう！